

«Bio gehört zum veganen Leben»

Die Vorarlbergerin Daniela Lais lebt in Portland, Oregon (USA), und hat zwei erfolgreiche vegane Koch- und Backbücher geschrieben. Interview: Sonja Schnögl



Bewusst essen, natürlich genießen!

Die Keimling Vegane Schokocreme ist eine leckere vegane und palmölfreie Variante, um den Tag mit einem Schokobrotchen zu beginnen. Knackige Haselnussstücke geben der Creme die knusprig-cremige Konsistenz und den intensiven Haselnuss-Geschmack. **Palmölfreier Genuss für alle Liebhaber einer leckeren Schokocreme!**

www.keimling.at

10,- € GUTSCHEIN
Code: OAT-NK-2019

Gültig für Neukunden und nur bis zum 31.12.2019. Einmalig gültig ab 35,- € Mindestbestellwert. Ausgenommen sind: Aktionen, Bücher und Gutscheine. Einmalig einlösbar. Nicht mit weiteren Codes kombinierbar.

Keimling Naturkost GmbH
Telefon: 01 31 91 262
E-Mail: naturkost@keimling.at

Anzeige

Frau Lais, seit wann und wieso leben Sie vegan?

DANIELA LAIS: Ich lebe seit über 16 Jahren vegan. Mein Opa hat daheim Hasen geschlachtet. Als keines Kind habe ich nicht hinterfragt, warum die Hasen plötzlich weg waren und durch neue Tiere ersetzt wurden, aber mit etwa elf Jahren habe ich das Ganze durchschaut und von da an kein Fleisch mehr gegessen. Einige Jahre später habe ich bemerkt: «Hey, da werden immer noch Tiere ausgebeutet, auch wenn ich vegetarisch lebe.» Ich wollte konsequent sein und machte den Schritt zum Veganismus. Es waren also ausschließlich ethische Gründe. Heute sehe ich noch viel mehr: Es ist ein Bonus für die Umwelt, für die Gesundheit und für ein sauberes Gewissen.

Wie ist Ihr Interesse am Kochen und Backen entstanden?

DL: Wie heißt es so schön: aus der Not eine Tugend machen. Meine Familie ist durch und durch omnivor, als Vegetarierin gab es nur mehr Beilagen für mich, als Veganerin fast nichts mehr. So habe ich selbst anfangen zu kochen – und zwar bereits mit elf Jahren! Ich musste vieles lernen, zu der Zeit gab es keine Bücher und keine Rezepte zum Thema, jedenfalls nicht auf dem Land. Und schon gar keine veganen Backrezepte, fast niemand wusste, was das ist. Am Anfang habe ich versucht, die einzelnen Zutaten in

den Backrezepten meiner Mama zu ersetzen, das war nicht wirklich erfolgreich. Dann habe ich einfach angefangen, neue Rezepte zu kreieren. Was bindet? Was treibt? In welcher Kombination kann ich es verwenden? So entstanden in den 16 Jahren 2300 Rezepte, ich habe nachgezählt. Und es kommen immer neue dazu. Backen und Kochen wird mir nie zu viel, es ist meine Leidenschaft.

Wie kam es zu den Kochbüchern?

DL: Ich kann nicht sagen, wie oft viele Menschen über die Jahre zu mir gesagt haben, ich soll ein Buch veröffentlichen. Ich habe immer abgewunken – einen kleinen Verlag



suchen, Klinken putzen, vielleicht sogar noch Geld investieren, das ich nicht habe – das wollte ich einfach nicht. Und dann hat sich diese Tür geöffnet. Mein Co-Autor Jérôme Eckmeier wollte ein Backbuch schreiben, und er ist mehr auf der pikanten als auf der süßen Seite. Dafür bin ich super vertraut mit Kuchen, Torten & Co., und so hat sich das optimal ergänzt. Dann kam dazu, dass ich mich bei Dorling Kindersley, einem großen und bekannten Publisher, vorstellen durfte und unter Vertrag genommen wurde. Er hat alles arrangiert. Wir sind weltweit auf dem Markt, und aktuell erscheint das Backbuch in den USA und in Großbritannien. Das macht mich unglaublich glücklich und stolz.

Worauf kommt es Ihnen bei den Rezepten besonders an?

DL: Ich möchte den Menschen vermitteln, wie leicht es ist, vegan zu backen und kochen. Es macht geschmacklich sowie handwerklich keinen Unterschied in der Komplexität, sobald man es einmal erlernt hat, aber es macht sehr wohl einen Unterschied für die Gesundheit, das ökologische Bewusstsein und die Ethik. Meine Rezepte sollen einfach sein, ohne viele Extra-Zutaten.



Daniela Lais, 37, Autorin und freie Journalistin, stammt aus Vorarlberg und wohnt mit ihrem Verlobten überwiegend in Portland, Oregon, im Nordwesten der USA. Sie liebt alles rund um guten Kaffee, Backen, Kochen und Rezepte entwickeln. In ihrer Freizeit fährt sie mit dem Rennrad und dem Mountainbike, trifft Freundinnen, reist und tanzt gerne. Ihre Bücher sind bei DK erschienen.

Die Menschen möchten nicht durch zwanzig Läden rennen, um einen Kuchen zu backen.

Sie wohnen in den USA. Wie sind Sie nach Portland gekommen?

DL: Durch einen Zufall. Ich wollte in die USA, habe ein Workaway-Programm gemacht und eine Familie in Portland gefunden. Ich wäre eigentlich gern nach New York, Los Angeles oder San Francisco gegangen. Aber hier bin ich gelandet und hier habe ich mittlerweile meinen Verlobten, meine Freundinnen, meine Community – es ist durch und durch Heimat für mich.

Wie erleben Sie die Unterschiede zwischen Österreich und Portland in Bezug auf veganes Essen?

DL: Portland ist ein Paradies für Veganer, sozusagen die vegane Hauptstadt von Amerika sowie Dreh- und Angelpunkt für alles rund um die Kulinariik. Das vegane Angebot ist grenzenlos. Jedes Restaurant hat vegane Optionen und es gibt Hunderte vegane Restaurants.

Wie stehen Sie zu veganen Ersatzprodukten, die ja zum Teil stark industriell verarbeitet sind?

DL: Ich finde, man darf sich nicht verrückt machen. Zucker ist nicht gesund in großen Mengen, Frittiertes nicht, und auch nicht vegane Ersatzprodukte, die industriell stark verarbeitet sind. Ich würde sagen, alles mit Maß. Manchmal liebe ich einen fertigen Burger oder den Fake Bacon auf meinem hausgemachten Tofu Scramble mit Breakfast Potatoes. Am nächsten Tag esse ich meine Raw Smoothie Bowl.

Was ist Ihnen beim Essen sonst noch wichtig?

DL: Bio ist ein großes Thema für mich, es sollte immer Teil von Veganismus sein. Bei Kakao und Schokolade achte ich zusätzlich auf Fairtrade. Wir können nicht Tiere schützen und bei Menschen und Arbeitsbedingungen wegschauen.



PREMIUM
VEGAN
BIO

FÜR KNORPEL UND KNOCHEN*

- Unser Bestseller -

Raab Vitalfood
BIO HAGEBUTTENPULVER
für Knorpelfunktion
und Kollagenbildung*



JETZT
BESTELLEN!



BRAUNHIRSE-HAGEBUTTE

Mischung aus Braunhirse, Hagebutte und Brennnessel - enthält von Natur aus Vitamin C und Calcium

*Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Knochen und Knorpel bei.

Folgen Sie uns auf  

Unsere Produkte finden Sie im Biohandel, Reformhaus oder unter
www.raabvitalfood.de